

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
08:30-09:30	08:30-09:45		08:30-09:30	08:30-09:45	11:45-13:00
שקים	אגרוף תאילנדי		שקים	אגרוף תאילנדי	אגרוף תאילנדי
בוגרים +18	בוגרים +18		בוגרים +18	בוגרים +18	נוער+בוגרים
15:45-16:45			15:45-16:45		13:00-14:00
לחימה משולבת - קראטה			לחימה משולבת - תאילנדי		שקים
גילאי 10-14			גילאי 10-14		בוגרים +18
16:45-17:30			16:45-17:30		13:00-14:00
לחימה משולבת - קראטה			לחימה משולבת - תאילנדי		MMA-אפור
גילאי 6-10			גילאי 6-10		גילאים 10-15
17:30-18:15	17:00-18:00	17:45-19:00	17:30-18:15	17:00-18:00	14:00-15:00
לחימה משולבת - תאילנדי	אגרוף תאילנדי נוער	אגרוף תאילנדי	לחימה משולבת - תאילנדי	אגרוף תאילנדי נוער	MMA
גילאי 4-6	גילאי 13-18	נוער+בוגרים	גילאי 4-6	גילאי 13-18	נוער + בוגרים
קבוצה סגורה	קבוצה פתוחה		קבוצה סגורה	קבוצה פתוחה	
17:00-18:00 - נועם			18:15-19:15		14:00-15:00
אגרוף תאילנדי נוער			אגרוף תאילנדי נוער		תאילנדי נשים
גילאי 12-18			גילאי 12-18		15 ומעלה
קבוצה סגורה			קבוצה סגורה		
19:15-20:30	19:15-20:30	20:00-21:00	19:15-20:30	19:15-20:30	19:15-20:30
אגרוף קלאסי	לחימה משולבת	MMA	אגרוף קלאסי	לחימה משולבת	לחימה משולבת
נוער+בוגרים	בוגרים +18	נוער + בוגרים	נוער+בוגרים	בוגרים +18	בוגרים +18
20:30-21:45	20:30-21:45	20:00-21:00		20:30-21:45	20:30-21:45
אגרוף תאילנדי	אגרוף תאילנדי	תאילנדי נשים		אגרוף תאילנדי	אגרוף תאילנדי
בוגרים +18	בוגרים +18	15 ומעלה		בוגרים +18	בוגרים +18
		21:00-22:00			
		שקים			
		בוגרים +18			